生活と医療 No.521

LIFE AND MEDICAL CARE

2023年3月20日
［毎月20日発行］

組織の現況（2023年１月31日現在）

組合員数	49,630名（前月比 −24名）
出資金総額	921,715,000円（前月比 −72,000円）
１人平均出資金	18,572円（前月比 +8円）
班数	441班

高知医療生活協同組合
〒780−0963　高知市口細山206−9
TEL 088-843-0025　FAX 088-840-0649
発行責任者　吉本拓生
編集　「生活と医療」編集委員会
ホームページ
http://www.kochi-hco-op.or.jp/

定価　１部　30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

主人公は地域住民
出張カフェ

土佐市支部の取り組み

土佐市支部長
石元　充（まこと）さん

土佐市支部では、２０１８年に月１回の「ふれあい食堂　草ひばり」を始めました。草ひばりは現在も支部活動の大きな柱になり、月１回第４水曜日に行っています。今回はそこから派生した出張カフェの取り組みを紹介します。

コロナ禍で顔の見えない活動に

出張カフェ第2回目の様子

以前は30人もの利用者がいた草ひばりですが、コロナ禍になり活動を中断。食事の提供をお弁当配布に変更しました。持ち帰りになり、家族の分も注文するなど提供数が増えましたが、困ったことも生まれました。

「お弁当は完売しているが、顔が見えない活動になっているのでは」という意見が出され、私もハッ!?という思いでした。これでは立ち上げ当時のふれあいや、顔の見える生協活動が出来ていないのではと思い色々考え始めました。

主人公は地域住民

数日後、ふれあい訪問で「喫茶店までは遠くて行けんけど、近くの公民館でコーヒーを淹れてくれたら、歩いてでもいけるけどねぇ」と組合員さんに言われ、「そしたら公民館使えるか聞いてみようか」とすぐにその場で部落長に電話をかけ、公民館の使用許可をもらいました。

参加者は組合員に限定せず、地域住民に声掛けしようと話し合い、「僕はカレーを作ってくるから、みんなは近所の方を誘ってきてね」と話を進めました。こっちが全てお世話するのではなく、要望があるところへ行き、人集めは地域の方にお願いする。あくまで「主人公は地域住民」の形でやろう、それなら他でもやれると思いました。

誰でも来れる地域の居場所に

支部と地域の交流の場になっています♪

初日は事前に声を掛けた社協さんや、近くのデイサービス職員も参加し、地域の方は７名来てくれました。

「デイサービスをお試し利用している方にこの居場所を紹介していいですか？」と聞かれ、「主人公は地域住民だからどなたでもどうぞ」と返事をしました。

その話がいつの間にか色々な所に広がり、地域包括支援センターや市外の団体（病院）からも問い合わせが来たり、「次の集まりはいつかね？」という声が寄せられました。「これだけ楽しみにしている方がいる、またやろう！」と思いました。

地域の社会的処方

コロナの影響もあり、２回目の開催が出来なかった期間も、地域の方や地域包括から何度となく開催希望の電話を受け、新たに「出張カフェ」と名前をつけて２回目を開催しました。

２回目は１回目と同様、みんなでカレーを食べて、食後の会話を楽しみました。娘さんがお母さんの手を引いて来る姿、ご近所さん同士で杖をつきながら来る姿、１人で歩いて来る姿、このような姿を見ていると、コロナフレイル改善の手助けになっていると共に、活動が地域の社会的処方の実践になっている事が実感できたように思います。

土佐市支部の出張カフェがマンガに！

今回紹介した取り組みが、comcom3 月号に掲載されました。
「comcom」は、毎月 20 日に発行している医療生協の情報誌（定価 418 円）です。医療・保健・福祉を中心に、タイムリーな情報をお届けします。（組合員は医療生協から一定額の補助があります。お問い合わせください。）

購読のお申し込みは
◆ 本部事務局　健康まちづくり課　TEL 088-843-0025

ふれあい

ここ数年、めっきり「本」に向き合えていない。

本に向き合うには活字に触れなければならない。文字のみを使った表現には、それなりの想像力を要する。表現している世界が物語であった場合、それに没入する共感力も必要になってくる。

どちらの力もエネルギーの消耗が激しく、自身に余裕がないとなかなか発揮できない。読書を趣味としていた人間からすれば、この力が損なわれている事態は非常に嘆かわしい。

ならば生活にゆとりを持たせられるように動けばよいのだが、そう上手く思い通りには回らない。時間を売ることでしか生活の糧を得られない身では、自由に出来る時間はわずかしかない。

貧困、格差社会、連日報道される凶悪事件…。人も社会も、適切に相手を思いやることに不器用になってしまった。そんな世の中でなにやら焦燥にかられてしまい、今日も開いた本を閉じてしまった。

（K）

保険医協会の健康テレホンサービス　3月　月曜　乳歯のむし歯は永久歯に影響するの？／火曜　伝染性紅斑（リンゴ病）／水曜　気胸について／木曜　EDの治療薬／金曜　医薬品の供給不足問題について／土・日曜　梅毒　☎(088)832-5266

ビキニデー in 高知 2023

世界には多くの核の被害を受けた人びとがいます。世界各地のヒバクシャと連帯し、核兵器禁止条約に参加する政府にするために、学習や交流をしましょう。ぜひたくさんのご参加をお待ちしています。

「ビキニ事件」は終わっていない

ビキニ被ばく船員訴訟は、2つの裁判をたたかっています。東京地裁では、全国健康保険協会を被告として、労災申請却下の取消しを求める裁判、高知地裁では、国を被告として、憲法29条に基づいて損失補償を求める裁判です。この裁判を多くの方に知ってもらい、支援の輪をひろげましょう。

2022年ビキニデー in 高知の様子

主催・問い合わせ先　「ビキニデー in 高知 2023」実行委員会
TEL・FAX：088-875-3917

ビキニデー in 高知　2023　全体集会

【日　　時】5月7日（日）　10:00～15:30

【場　　所】高知県民文化ホール　グリーンホール

【企画内容】第1部（10:00～12:00）
「核兵器禁止条約がもつ可能性を拓く」
……講師：笹島康仁さん（ジャーナリスト）
第2部（13:00～15:30）
「果てない『原子力時代』のナレノハテのぼくら」
……講師：アーサー・ビナードさん（詩人）ほか

フィールドワーク幡多

【日　　時】5月5日（金）　10:00～17:00
5月6日（土）　11:00～15:30

【場　　所】足摺岬など土佐清水市内、四万十市

【企画内容】ビキニ被災者へのインタビュー、サンセットクルーズ、幡多ゼミ OB・OG や顧問と懇談

【参加申込締切】4月10日（事前申込が必要です）

公　告

第62回通常総代会

日時：2023年6月19日(月)
午前10時～午後3時半予定

場所：高知県立ふくし交流プラザ
（高知県高知市朝倉戊375-1）

2023年2月 理事会報告

1号議案　「通所リハ旭」の業態変更に伴う、新たな通所介護事業所の名称（デイサービスせいきょうやまももも旭）、第62回通常総代会／総代定数253人、創立60周年をめざす組織強化4ヵ年計画検討チームと中長期事業計画策定PJチーム発足、1月経営結果（剰余▲503万円の赤字・4月～累計2,158万円の黒字）を承認した。

2号議案　組織活動／年間目標達成に向けた年度末までの取り組みについて確認した。

第62期（2023年～2024年）地域区分理事候補者推薦に関する公告

2023年1月の定例理事会において第62回通常総代会での役員選任の実施が確認されました。したがって、定款第19条・第20条に基づき、地域区分理事の候補者推薦を行うため、地域区分理事候補者推薦に関する公告を左記の通り行います。

記

1、役員選任を行う総代会の日時および場所
日時　2023年6月19日(月)　午前10時から午後3時半
場所　高知県立ふくし交流プラザ
（高知県高知市朝倉戊375-1　TEL088-844-9234）

2、地域区分理事の区分と定数……全体で31名以内
◆高知市西ブロック……8名以内
◆四万十ブロック……4名以内
◆高知市南ブロック……3名以内
◆東部ブロック……3名以内
◆高知市北・東ブロック……4名以内
◆仁淀川ブロック……4名以内
◆すさきブロック……5名以内

3、受付期間および受付方法
立候補および推薦の受付け期間……4月1日から4月30日
受付け方法……受付け期間中に各地域区分推薦委員会宛に立候補・推薦届けを提出してください。
※届出用紙は地域区分推薦委員会に申し出て用紙を受け取り、直接もしくは郵送にて該当する地域区分推薦委員会に提出してください。
地域区分委員会（088-843-0025）
※各地域区分推薦委員会事務局は高知医療生協本部事務局に置きます。

4、申し出のできる組合員
2023年2月28日から継続して組合員名簿に登録された者

5、総代会での決定
理事は総代会において役員選任議案の内容を説明します。総代会における役員選任議案の採択は候補者全員を一括して行います。

以上

2023年3月19日
高知医療生活協同組合　理事長　山中正博

総代選挙のご案内

2023年度の総代選挙について公示されましたのでご案内します。

公　告
高知医療生活協同組合
総代選挙管理委員長　岡林光男

総代選挙について
定款第45条及び総代選挙規約に基づき、2023年度の総代選挙を実施します。
一、総代定数……253人
一、選挙区及び選挙区定数……左表
一、候補者資格……1月31日より継続して組合員である者。ただし役員及び選挙管理委員を除く。
一、立候補受付期間……3月20日より4月20日
一、立候補受付方法……立候補する組合員は、受付期間中に高知医療生活協同組合総代選挙管理委員会事務局（高知市口細山206-9）に届け出てください。

選挙区と総代定数

組合員数は2023年1月31日現在

選挙区	組合員数	定数
旭北支部	3,338	18
旭西支部	1,458	8
旭南支部	1,213	7
城北支部	2,426	13
神田支部	1,458	8
朝倉きた支部	1,389	8
朝倉みなみ支部	1,503	8
鏡支部	461	3
潮江支部	1,466	8
さんばし支部	804	4
港南支部	1,777	10
春野支部	979	5
こだかさ支部	804	4
三里支部	672	4
秦支部	1,102	6
高知市東支部	1,202	7
しなね支部	619	3
すさき支部	1,398	8
上分支部	437	2
安和新荘支部	453	3
大洋支部	1,581	9
吾桑支部	546	3
津野支部	454	3
窪川支部	787	4

選挙区	組合員数	定数
大野見支部	185	1
十和支部	234	1
中土佐支部	374	2
中村東支部	1,839	10
中村西支部	1,512	8
幡東支部	702	4
土佐清水支部	804	4
宿毛支部	1,128	6
香南市支部	408	2
安芸支部	807	4
南国支部	910	5
香美支部	852	5
土佐市支部	1,016	6
土佐市なの花支部	447	2
いの支部	1,321	7
佐川支部	896	5
日高支部	496	3
その他の高知市	2,806	16
高知市以外のその他	1,018	6
合計	45,859	253

※規約にもとづき、各支部・地域の組合員181名に対し1名の総代定数とし、全体で253名としました。
※対象組合員数は、登録されている組合員名簿から、住所不明、死亡（脱退処理ができていない方）の組合員数を除いたものです。

お知らせ　「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ねください。

手軽にクッキング　揚げ魚のおろし和え

１人分　エネルギー 190kcal
塩分 1.2g

材料　１人分

- アジ切り身……70g ×2切れ
- A
  - 生姜汁……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ1.5
  - 酒……小さじ2
- 片栗粉……大さじ1
- 揚げ油
- ネギ……１本
- りんご……1/6個
- 大根……80g
- B
  - 砂糖……小さじ1.5
  - 酢……大さじ1
  - 塩……1g

作り方

①アジの切り身は一口大よりやや大きめの大きさに切り、Aの調味液に15分程つけて置く。
②アジを調味液から取り出し、片栗粉をつけて170～180℃の油で揚げる。
③ネギは小口切りにして水にさらし、りんごは皮付きのまま5mm位のサイコロ状に切る。
④おろし大根を作り、汁気を軽く絞る。
⑤Bの調味液に③④を混ぜ合わせ、②を加えて器に盛る。

写真ルポ

1月7日　四万十ブロック「幡多美人」通信教育スクーリング

10名が参加。理事と支部長が担当のページを解説し、みんなで問題を解いていきました。「どこに住んでいても、その人にとって適切な医療・介護サービスが受けられる社会になってほしい」と思いました。

2月3日　鬼の福分け イオン旭町店×旭南支部

鬼の恰好をしてお菓子を配って店内を回る、節分イベントを開催しました。鬼を怖がって泣いたり、お菓子をもらって喜んでいる子ども達。明るく賑やかなイベントとなりました。お客さんや参加してくれた組合員さん達も楽しんでくれて良かったです。

2月14日　南国支部レクリエーション

総勢20名で才谷龍馬公園に行きました。紅白の梅に感嘆の声が上がり、お昼には植田支部長のおいしい手作り弁当に感激。久々の戸外でのレクリエーションに、心が解き放たれるような気持のよい時を過ごすことが出来ました。紅葉の頃にも来たいねと話していました。

2月16日　香美支部 介護保険制度学習会

「医療介護はこれからどうなる」と題して、介護保険が始まってから現在までの介護サービスや保険料額の変遷、これから進めようとしている制度の改悪について、組織担当の岡村和彦さんに聞きました。

その内容に参加者からはため息がでました。介護保険は自治体ごとに決められるので、制度改悪をしないよう皆で声をあげ、自治体への働きかけが必要だと思いました。

仲間のこえ

高知市　岡﨑 かをり様
家の整理をしていたら、むか～しの古い年賀状のあまりができてきました！それでクイズに挑戦しています。

南国市　佐竹 舞歌様
昨年の春から社会人になりました。介護福祉士になり、やっと一人前の仕事になりつつ有り、いろいろな時間帯、家族も大変になっています。

宿毛市　ネーム メジロ様
ヨロヨロと　ヨチヨチと歩く　ばあちゃんの　膝・手の指に　寒気団くる

香南市　ネーム ペロリ様
いつも3人の生活なのに、年末年始は子どもひ孫が集まり8～9人の生活。毎日毎日大変でしたが、帰ってしまうと台風のあとの静けさ?淋しくなりました。今度会えるのはいつになるのかなぁ…。

高知市　ネーム なれちゃん様
手を変え、品を変えて、国はマイナンバーカードの取得に力を入れています。個人の健康情報や銀行預金の金額まで国が「管理」しようとするこの制度には、絶対反対です。こういう個人の情報が国から「流出」しないという保障はありません。「管理国家」の行き着く先を考えると背筋が凍ります。

日高村　ネーム もりばあちゃん様
生協学校2課の話、本当に感動しました。お一人おひとりに寄り添った在宅療養センター、すてきな名前が付くといいですね。1課の渡辺理事の話も歴史を感じられて良かったです。

香美市　西山　潤様
新年号の花の写真「らんまん」とても良かったですね。この紙面をニラ作業場の壁に貼った人がいます。

高知市　森山 寿幸様
最近耳をVの字にカットされている地域猫をよく見かけるようになりました。野生が消えて、人に媚びる姿を見ると老いた今の自分のようです。

あっちこっち ＊できたよ 新班

潮江支部
コスモス班

発足：令和4年11月16日
人数：4人
開催：毎月第3水曜日
場所：ほっと笑（しょう）
班長：岡林　三津子さん
（写真右端）

「ほっと笑（しょう）」で ほっとに健康づくり

子どもたちが襖にお絵描き♪

潮江診療所のすぐそば、潮江地域での「居場所づくり」をめざして地域サロンや、世代間交流の場として昨年5月に誕生した「地域サロン『ほっと笑』（ほっとしよう）」。
コスモスの花が美しい11月に「ほっと笑」の運営仲間で『コスモス』班を結成。毎月1回第3水曜日に集合して「生存確認」でもしましょう！と班を結成しました。班の目標は「元気ピンピンコロリです」。みんなでおいしい昼食を食べながら、楽しく笑って老後を楽しみたいです。

文：班長　岡林　三津子

救急病院 高知生協病院　☎088−840−0123
高知市口細山206−9

内科／外科／呼吸器内科／呼吸器外科／循環器内科／心臓血管外科／消化器内科
消化器外科／胃腸内科／内視鏡内科／糖尿病内科／肛門外科／整形外科／リウマチ科
リハビリテーション科／放射線科／形成外科／乳腺外科／救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日にお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日８時30分～17時
土曜日　８時30分～12時30分（病院の休診日は除く）

診察の予約、変更専用番号 ☎088−813−1010

			月	火	水	木	金	土
午前（9時～12時30分）	初診・急患		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	内科	消化器内科		水田		小野川		水田
		家庭医療科・循環器内科		山内	佐藤			佐藤（第1・3・5週）
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神（第2・4週）			二神	
		リハビリテーション科				上城		
			原田			岡田	原田	
	外科		川村	川村（11時まで）	岡添	川村		岡添（第1・3週） 川村（第2・4週）
	整形外科・リウマチ科				松本（骨粗しょう症）	松本		松本（第1・3週）
	振動病				上城			
	（内視鏡検査）		水田	小野川（第1・3・5週）	小野川	水田	水田	鍵山（第3週のみ） 小野川
	（心・血管エコー検査）		○	○	○	○	○	○
午後（2時～5時）	専門外来		佐藤（第2・4週） 思春期・家族外来（第1・3週）		二神（第2・4週）		佐藤（第2週のみ） 高知大医師（第1・3・5週）	
	外科		岡添（2時30分から）					
	整形外科・リウマチ科			松本（2時30分から）				
	（心・血管エコー検査）		○	○	○	○	○	
夜間診（午後5時～7時）				中山		小野川	上城	

健診センター　☎088−843−0051

在宅療養センター　☎088−840−0227

●各診療所とも午前の診療時間は９時～12時30分、午後は各診療表をご覧ください。
●予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

旭診療所　☎088−844−0809
高知市旭上町32

第１・３土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	田辺	田辺	田辺（第５週は休み）		田辺	田辺（第1・3週は休診）
午後・夜間診	田辺（3～6時）	田辺（3～5時）			田辺（3～6時）	

潮江診療所　☎088−833−9511
高知市高見町363−1

禁煙外来（予約制）　第１・３・５土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田		内田	内田（第1・3・5週は休診）
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

すさき診療所　☎0889−40−0566
須崎市東古市町3−4

第３土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	依光		依光	依光	依光	依光（第3週は休診）
午後・夜間診	依光（3～6時）			依光（2～5時）	依光（3～6時）	

※第３火曜午前９時より11時30分まで上城医師

介護事業所

居宅介護支援事業所（ケアプラン作成など介護保険に関するご相談）

生協介護の窓口	高知市口細山206−9	☎088−844−0621
生協介護の窓口すさき	須崎市東古市町3−4	☎0889−40−0825

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぼー	高知市口細山206−9	☎088−828−8610
ヘルパーステーション虹	高知市旭上町32	☎088−844−2429
ヘルパーステーションレインボー潮江	高知市高見町363−1	☎088−833−5332

通所介護・通所リハビリ

通所リハ旭（月～土）	高知市旭上町32	改装中
デイサービスせいきょうぬくぬく（月～土）	高知市口細山206−9	☎088−828−8328
デイサービスせいきょうやまもも（月～金）	高知市南竹島町4−5	☎088−831−8141
高知医療生協デイサービスふれあい（月～土）	須崎市東古市町3−4	☎0889−40−0825
デイサービスせいきょう四万十（月～土）	四万十市具同3227	☎0880−37−3336

トルコ・シリア大地震緊急募金のお願い

２月６日、トルコ・シリア国境付近で発生した大地震で、これまでに、５万2,000人以上の死亡が確認（３月６日時点）。高知医療生協は日本ユニセフの活動に賛同し、募金のお願いをしています。いただいた募金は、安全な飲み水や衛生用品等の緊急支援物資の提供などに役立てられます。募金いただける方は、右記の「ユニセフ自然災害緊急募金」口座までお願いいたします。

ユニセフ　自然災害緊急募金
郵便局（ゆうちょ銀行）
振替口座：00190-5-31000
口座名義：公益財団法人 日本ユニセフ協会
＊通信欄に「自然災害」と明記願います。
＊窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます。

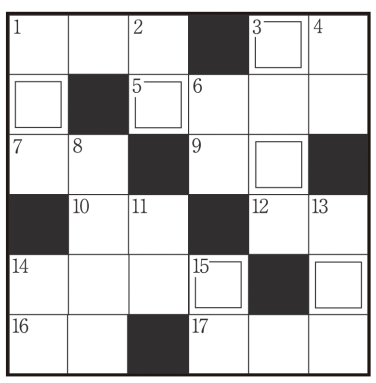
編集後記

１月８日の夕方、体温が38度７分もありました。翌朝、新型コロナウイルス感染症と診断されました。ワクチン接種をしてない妻に感染しないよう気をつけてはいましたが２日後に発症してしまいました。10日間の外出禁止でしたが、多くの組合員さんからの差し入れに助けられました。
人とのつながりの大切さを感じました。（W）

クロスワードパズル？

タテのキー……
①――中傷に苦しむ　②大雪で交通機関が――する　③前進の対――　④批判を受け――を正す　⑥――せぬ出来事　⑧絶好の――到来　⑪ナス科の落葉低木。薬効があり実は薬用酒にされてきた　⑬長男ではなくて⑭我が世の――　⑮♪――の絡まるチャペル

ヨコのキー……
①日中　③鶴の――　⑤うらおもて　⑦福は――！　⑨磁石が指す方向　⑩いつも損な――回り　⑫施設の――管理費　⑭権力に抵抗する気骨　⑯居――を使う　⑰街。ベッド――



〆切日４月20日

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書いて応募してください。
正解者の中から抽選で５名の方に図書カードをプレゼントします。

切手

〒780-0963
高知市口細山二〇六―九
高知医療生協
クイズ　係

「仲間のこえ」に掲載させていただく場合があります。匿名をご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。
はがき１枚につき、１回分の解答をお書きください。
はがきに記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

1、住所・郵便番号
2、お名前
3、でんわ
4、解答（521号）
答
5、紙面記事へのご意見ご感想、近況を書いて送ってください。